

## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*) 1. Kesempurnaan Derma (*Dāna Pāramī*)

*Pāramī* yang pertama dan juga yang paling mudah dilatih adalah *dāna pāramī* atau kesempurnaan derma.

Selain *dāna pāramī*, juga ada derma yang disebut sebagai landasan kebajikan (*dānamayaṃ puññakiriyavatthu*). Perbedaannya adalah bederma sebagai landasan kebajikan kadang-kadang masih disertai dengan keinginan untuk mendapatkan kesejahteraan di kehidupan ini atau terlahir di alam bahagia, namun tidak demikian halnya dengan bederma untuk menyempurnakan *pāramī*.

Tujuan seseorang dalam menyempurnakan *pāramī* murni adalah mencapai pencerahan atau *Nibbāna*. Oleh sebab itu, sebuah derma baru disebut sebagai *dāna pāramī*, apabila aktifitas tersebut dilakukan untuk kesejahteraan makhluk lain dengan berlandaskan belas-kasih (*karuṇā*), melalui cara-cara yang baik (*upāyakosalla*), serta tidak disertai oleh rasa haus (*taṇhā*), kesombongan (*māna*) dan pandangan-salah (*diṭṭhī*).

*Dāna pāramī* dapat dikembangkan dengan melakukan tiga jenis *dāna* yaitu: *āmisadāna* (derma berupa materi seperti makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal atau organ tubuh); *abhayaḍāna* (derma untuk membebaskan makhluk dari ketakutan) dan *Dhammadāna* (derma berupa pengajaran/penyebaran *Dhamma*).

*Dāna pāramī* yang berkembang akan memudahkan seseorang untuk berlatih *sīla* (moralitas) yang merupakan *pāramī* yang kedua, dan sebaliknya latihan *dāna* yang ditopang dan dimurnikan oleh latihan *sīla* akan membuahkan hasil yang lebih besar. Itulah sebabnya di dalam urutan *pāramī*, *sīla* ditempatkan setelah *dāna*.

Sumber: [http://dhammavihari.id/ps\\_sen4\\_k1/](http://dhammavihari.id/ps_sen4_k1/)

Catatan.

Materi *dāna* sebagai landasan kebajikan telah diuraikan lebih mendetail pada INTI 40-44

Dikutip dari Dhamma yang disampaikan oleh Ashin Kheminda.

Teks disiapkan oleh Robby Sidharta | Teks diedit oleh : Magdalena

Websites: [www.dhammavihari.or.id](http://www.dhammavihari.or.id) | Facebook : [www.facebook.com/Dhammavihari.Buddhist.Studies](https://www.facebook.com/Dhammavihari.Buddhist.Studies)

Diterbitkan pada 22.01.2018 HANYA UNTUK DIBAGIKAN SECARA GRATIS.

Hak Cipta ada pada Yayasan Dhammavihari

## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*) 2. Kesempurnaan Moralitas (*Sīla Pāramī*)

Latihan *pāramī* yang kedua adalah *sīla pāramī* atau kesempurnaan moralitas. Suatu latihan untuk membentuk perilaku tubuh dan ucapan yang baik, sehingga mereka yang berlatih akan memberikan rasa aman kepada makhluk lain dengan tidak menyakiti mereka.

*Sīla* dapat dilatih dengan aturan negatif (*vāritta sīla*) seperti bertekad untuk menghindari hal-hal yang tercantum dalam *pañcasīla* (lima moralitas) atau *aṭṭhaṅgasīla* (delapan moralitas) serta dengan aturan positif (*cāritta sīla*) yaitu melakukan kebajikan seperti merawat orang tua, anak dan istri, menghormati orang yang lebih tua, dan lain-lain.

Untuk mendukung latihan *sīla*, seseorang perlu menumbuhkan rasa malu dan takut untuk berbuat jahat (*hiri & ottappa*), berusaha untuk tidak melanggar *sīla* (*avītikamana*), dan senantiasa memperbaiki *sīla* yang telah dilanggar (*paṭipākatikaraṇa*).

*Sīla pāramī* yang telah berkembang akan memudahkan seseorang untuk berlatih *pāramī* berikutnya yaitu *nekkhamma* (penolakan), demikian juga sebaliknya dengan adanya *nekkhamma*, akan memudahkan seseorang untuk menjalankan *sīla*.

Perenungan dalam melatih *sīla*.

*“Apa pun yang tidak menyenangkan dan tidak saya sukai juga tidak menyenangkan dan tidak disukai orang lain juga. Bagaimana mungkin saya melakukan kepada orang lain sesuatu yang tidak menyenangkan dan tidak saya sukai?” - Veḷudvāreyya Sutta (S 55.7)*

Sumber: [http://dhammavihari.id/ps\\_sen4\\_k2/](http://dhammavihari.id/ps_sen4_k2/)



### 3. Kesempurnaan Penolakan (*Nekkhamma Pāramī*)

*Pāramī* yang ketiga adalah *nekkhamma pāramī* atau kesempurnaan penolakan. Penolakan di sini artinya meninggalkan kesenangan-kesenangan indriawi. Latihan *Sīla* berguna untuk memurnikan perilaku tubuh dan ucapan, tetapi untuk memurnikan pikiran seseorang perlu mengembangkan *nekkhamma pāramī*.

Di *Mahādukkhakkhandha Sutta* (M.13), Buddha mengajarkan cara untuk mengembangkan *nekkhamma*, yaitu dengan melakukan tiga perenungan tentang manisnya (*assāda*), bahayanya (*ādīnava*) dan jalan keluar (*nissaraṇa*) dari tiga fenomena yaitu kenikmatan indriawi, tubuh jasmani dan perasaan.

Objek-objek pancaindra yang menyenangkan (kenikmatan indriawi); tubuh yang ideal dan indah serta perasaan yang terbebas dari penderitaan tentu memberikan kesenangan dalam hidup, itulah manisnya ketiga fenomena tersebut.

Namun, bahayanya adalah semua itu adalah tidak kekal dan senantiasa berubah (*vipariṇāmadhamma*). Perubahan akan selalu memunculkan penderitaan (*vipariṇāmadukkhā*).

Buddha mengajarkan jalan keluar dari penderitaan (bahaya) ini yaitu dengan menyingkirkan hasrat yang penuh nafsu atau penolakan terhadap ketiga fenomena tersebut dan yang terbaik tentu dengan merealisasi *Nibbāna*.

Perenungan tentu akan lebih mudah dilakukan bila seseorang memiliki kebijaksanaan (*paññā*), dengan demikian *nekkhamma pāramī* yang disertai dengan kebijaksanaan akan memberikan manfaat yang lebih besar.

Sumber: [http://dhammavihari.id/ps\\_sen4\\_k3/](http://dhammavihari.id/ps_sen4_k3/)



## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*)

### 4. Kesempurnaan Kebijaksanaan (*Paññā Pāramī*)

Urutan keempat dari sepuluh *pāramī* adalah *paññā pāramī*, atau kesempurnaan kebijaksanaan. Tujuan dari mengembangkan *paññā pāramī* adalah untuk menghilangkan *moha* (ketidaktahuan/delusi) yaitu suatu energi mental yang menutupi batin dari kebenaran; yang membuat kita memahami segala fenomena dengan keliru. Sedangkan *paññā* adalah energi mental yang membuat kita mampu memahami karakteristik alamiah dan universal dari semua fenomena.

*Paññā* (kebijaksanaan) adalah faktor utama dalam semua latihan *pāramī* karena *paññā* mengetahui alasan dan manfaat dari mengembangkan semua *pāramī* dan kebajikan lainnya. Tanpa kebijaksanaan maka kebajikan apa pun tidak akan murni dan juga tidak akan mencapai tujuannya.

*Paññā pāramī* dapat dikembangkan dengan cara mendengarkan dan belajar *Dhamma* (*sutamayā paññā*), merenungkan *Dhamma* yang telah dipelajari (*cintamayā paññā*) dan merealisasi *Dhamma* melalui meditasi (*bhāvanāmayā paññā*)

*Paññā pāramī* yang telah berkembang akan memudahkan seseorang untuk berlatih *pāramī* berikutnya yaitu *virīya pāramī* (energi, usaha). *Virīya* yang tidak disertai dengan *paññā* akan menjadi salah arah dan tidak akan mencapai tujuan. Sebaliknya jika *virīya* disertai dengan *paññā* dan cara-cara yang baik ibarat *work hard and work smart*, maka tidak ada hal yang tidak bisa dicapai.

Sumber: [http://dhammavihari.or.id/ps\\_sen4\\_k4/](http://dhammavihari.or.id/ps_sen4_k4/)

Dikutip dari Dhamma yang disampaikan oleh Ashin Kheminda.

Teks disiapkan oleh Robby Sidharta | Teks diedit oleh : Magdalena

Websites: [www.dhammavihari.or.id](http://www.dhammavihari.or.id) | Facebook : [www.facebook.com/Dhammavihari.Buddhist.Studies](https://www.facebook.com/Dhammavihari.Buddhist.Studies)

Diterbitkan pada 12.02.2018 HANYA UNTUK DIBAGIKAN SECARA GRATIS.

Hak Cipta ada pada Yayasan Dhammavihari

## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*)

### 5. Kesempurnaan Energi, Usaha (*Viriya Pāramī*)

Hampir semua perbuatan disertai dengan energi/usaha (*virīya*). Namun, tidak semua usaha bisa disebut sebagai *virīya pāramī*. Hanya usaha yang didorong oleh belas-kasih (*karuṇā*); dilakukan dengan cara yang terampil (*upāyakosalla*); tidak disertai oleh rasa-haus (*taṇhā*), kesombongan (*māna*) dan pandangan-salah (*diṭṭhi*) serta dilakukan untuk kesejahteraan makhluk lainlah yang dapat disebut sebagai *virīya pāramī*.

Karakteristik dari *virīya* adalah mewujudkan dan mengupayakan sesuatu; fungsinya sebagai penopang niat baik yang muncul bersamanya; manifestasinya adalah tekad yang gigih dan pantang menyerah serta sebab-terdekat kemunculan adalah perasaan tergugah dan inisiatif untuk berusaha.

Ada 3 tahapan *virīya* yaitu tahap permulaan (*āramba*) yang sangat antusias sehingga perlu waspada agar tidak keluar dari tujuan. Tahap pertengahan (*nikkama*) yang membutuhkan disiplin dan ketahanan mental terhadap godaan agar tetap pada tujuan. Yang terakhir adalah tahap penyelesaian (*parikamma*) yaitu saat semua rintangan sudah dilewati dan tujuan telah tercapai.

Kamma, *virīya* dan *paññā* adalah tiga *dhamma* yang saling berkaitan dan harus dikembangkan secara bersamaan. Di dalam *Sutta* diberikan perumpamaan di mana *kamma* ibarat benih, *virīya* ibarat tanah dan *paññā* ibarat air. Artinya adalah untuk bisa berhasil tidak cukup hanya dengan menabung *kamma* baik saja, namun tetap harus giat berusaha (*virīya*) dengan disertai oleh kebijaksanaan (*paññā*).

Sumber: [http://dhammavihari.or.id/ps\\_sen4\\_k5/](http://dhammavihari.or.id/ps_sen4_k5/)



## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*) 6. Kesempurnaan Kesabaran (*Khanti Pāramī*)

*Khanti pāramī* (kesabaran, ketabahan) berada di urutan keenam setelah *virīya pāramī* (energi). *Khanti* adalah perhiasan untuk *virīya* karena kesabaran dapat meredam energi yang bergejolak dan mengarahkannya ke arah yang baik. Namun energi juga akan menyempurnakan kesabaran sehingga seseorang akan mampu bersabar dan bertahan dalam menghadapi kesulitannya.

Karakteristiknya adalah mampu menerima semua kejadian; fungsinya adalah menerima pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan; manifestasinya adalah sikap batin yang toleran dan sebab-terdekat kemunculannya adalah melihat sesuatu secara objektif.

Dengan kesabaran seseorang baru akan mampu mengembangkan kualitas hati yang mulia, memurnikan tubuh, ucapan, dan pikirannya seperti meredakan kemarahan serta mampu untuk mencapai pencerahan (*Nibbāna*). Inilah mengapa Buddha mengatakan:

“*Khantī paramaṃ tapo titikkhā* “

“Praktik moralitas tertinggi adalah kesabaran dan ketabahan.” (Dhp 184)

Sangatlah penting untuk melatih kesabaran. Cara untuk meningkatkan kesabaran adalah dengan mengembangkan cinta kasih (*mettā*), rasa malu dan takut-untuk-berbuat-jahat (*hiri & ottappa*); memperkuat pemahaman terhadap ketidakkekalan (*anicca*) dan senantiasa bersyukur terhadap apa pun yang dialami.

Sumber: [http://dhammavihari.id/ps\\_sen4\\_k6/](http://dhammavihari.id/ps_sen4_k6/)



## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*) 7. Kesempurnaan Kebenaran (*Sacca Pāramī*)

Dengan Kesabaran (*khanti*) kita sabar menerima perlakuan buruk orang lain; dengan Kebenaran (*sacca*) kita meyakinkan orang lain bahwa kita adalah orang yang jujur. Inilah latihan *pāramī* berikutnya yaitu *sacca pāramī* atau kesempurnaan kebenaran.

*Yathāvādī Tathākārī Yathākārī Tathāvādī*

“Seseorang yang **kata-katanya** selaras dengan perbuatannya. Seseorang yang perbuatannya selaras dengan **kata- katanya**.”

Kutipan dari kitab komentar ini menunjukkan bahwa *sacca pāramī* adalah latihan untuk berucap apa yang dilakukan dan melakukan apa yang diucapkan.

Karakteristiknya adalah **ucapan** yang tidak mengelabui; fungsinya adalah memastikan kesesuaian dengan fakta; manifestasinya adalah suatu kualitas hati yang luhur dan sebab-terdekat kemunculannya adalah kejujuran.

*Sacca pāramī* adalah **ucapan** kebenaran (*sacca vacī*), bukan suatu sikap **diam** untuk menghindari kebohongan (*virati* / perbuatan menghindari). Ada tiga jenis latihan untuk mengembangkan kesempurnaan ini yaitu dengan mengucapkan kebenaran: untuk meyakinkan orang lain (*saddahāpana sacca*), demi tercapainya cita-cita dan pengharapan (*icchāpūrana sacca*), dan demi menghindari kebohongan (*musāviraṃana sacca*).

Jika seseorang hidup berlandaskan pada Kebenaran maka dia akan mampu menjaga kualitas mulia dengan baik dan menyempurnakan semua faktor untuk pencerahan.

Sumber: [http://dhammavihari.id/ps\\_sen4\\_k7/](http://dhammavihari.id/ps_sen4_k7/)



## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*)

### 8. Kesempurnaan Kebulatan Tekad (*Adhiṭṭhāna Pāramī*)

Dalam perjalanan untuk menyempurnakan *pāramī* tentu banyak halangan dan rintangan yang harus dihadapi. Rintangan ini tidak lain adalah *kilesa* (kotoran batin) kita. Oleh sebab itu, sangat diperlukan suatu “alat” yang dapat menghalau rintangan tersebut. “Alat” yang dimaksud adalah **kebulatan tekad** (*adhiṭṭhāna*). *Adhiṭṭhāna* termasuk salah satu *pāramī* yang harus dikembangkan supaya kita dapat terus berkomitmen dan konsisten dalam menyempurnakan semua *pāramī*.

Karakteristiknya adalah memastikan semua *pāramī* berjalan dengan baik; fungsinya adalah mengatasi kondisi yang merintang; manifestasinya adalah kualitas batin yang luhur dan sebab-terdekat kemunculannya adalah kejujuran.

*Lābha* (keuntungan materi), *sakkāra* (penghormatan), dan *siloka* (ketenaran) adalah rintangan terbesar dalam mengembangkan *pāramī*, termasuk *Adhiṭṭhāna pāramī*, karena kenikmatan yang diperoleh dari ketiga hal tersebut sering membuat seseorang lupa akan tujuan awal dan tekad dalam mengembangkan *pāramī*. Cara untuk menghalau ketiga hal tersebut adalah dengan terus mengembangkan lima faktor *pāramī* yaitu bebas dari keserakahan, pandangan salah, kesombongan dan berlandaskan pada belas kasih serta cara yang terampil.

*Adhiṭṭhāna pāramī* yang telah berkembang akan memudahkan seseorang untuk berlatih *pāramī* berikutnya yaitu *mettā* (cinta kasih).

Sumber: [http://dhammavihari.id/ps\\_sen4\\_k8/](http://dhammavihari.id/ps_sen4_k8/)



Dikutip dari Dhamma yang disampaikan oleh Ashin Kheminda.

Teks disiapkan oleh Robby Sidharta | Teks diedit oleh : Magdalena

Websites: [www.dhammavihari.or.id](http://www.dhammavihari.or.id) | Facebook : [www.facebook.com/Dhammavihari.Buddhist.Studies](https://www.facebook.com/Dhammavihari.Buddhist.Studies)

Diterbitkan pada 12.03.2018 HANYA UNTUK DIBAGIKAN SECARA GRATIS.



## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*)

### 9. Kesempurnaan Cinta Kasih (*Mettā Pāramī*)

Mencintai makhluk lain tanpa batas dan syarat apa pun, seperti itulah cinta kasih yang seharusnya kita dikembangkan di dalam menyempurnakan *pāramī* kesembilan yaitu *mettā pāramī*.

Karakteristik dari *mettā* adalah perwujudan kualitas hati yang bersahabat dan membawa manfaat bagi makhluk lain; fungsinya adalah menyediakan diri demi manfaat makhluk lain; manifestasinya adalah keramahan terhadap siapa pun serta sebab-terdekat kemunculannya adalah melihat kualitas positif dari suatu makhluk.

*Mettā* dapat dikembangkan dengan tiga cara yaitu *mettakaya kammam* (melalui perbuatan: membantu orang lain), *mettavaci kammam* (melalui ucapan: mengatakan semoga berbahagia); dan *mettamano kammam* (melalui pikiran: mengharapkan makhluk lain berbahagia).

Di *Mettāsutta* (AN 11.5), Buddha mengatakan: “Wahai para bhikkhu, ketika pembebasan batin oleh cinta kasih telah dipraktikkan, dikembangkan, diulang-ulang, dijadikan kebiasaan, dijadikan landasan, dikokohkan dan senantiasa dilaksanakan, sebelas manfaat ini bisa didapatkan. Apa saja?

(1) Seseorang tidur dengan hati bahagia; (2) bangun dengan hati bahagia; (3) tidak melihat mimpi yang tidak baik; (4) disukai oleh manusia; (5) disukai oleh non manusia; (6) para dewa menjaganya; (7) api, racun dan senjata tidak menembusnya; (8) batinnya terpusat dengan cepat; (9) raut wajahnya bersinar; (10) meninggal tanpa kebingungan; dan (11) apabila tidak menembus yang lebih tinggi maka dia akan mencapai alam *Brahmā*.

Sumber: [http://dhammavihari.id/ps\\_sen4\\_k9/](http://dhammavihari.id/ps_sen4_k9/)



## Seri Kesempurnaan (*Pāramī*)

### 10. Kesempurnaan Keseimbangan Batin (*Upekkhā Pāramī*)

Sampailah kita pada *pāramī* terakhir yang hendaknya dikembangkan yaitu *upekkhā pāramī*. Yang disebut *Upekkhā* di sini bukanlah perasaan netral atau cuek melainkan suatu kualitas batin yang **seimbang** dan **tidak memihak**. Disebut juga sebagai *tatramajjhata*.

Karakteristiknya adalah membawa batin dengan seimbang; fungsinya adalah memeriksa kekurangan dan kelebihan; manifestasinya adalah keadaan batin yang netral dan sebab-terdekat kemunculannya adalah pemahaman bahwa semua makhluk mewarisi *kamma*-nya masing-masing.

*Upekkhā* membuat batin seseorang tetap kokoh dan seimbang saat berhadapan dengan *atthalokadhamma* (delapan kondisi duniawi) yaitu *lābha-alābha* (untung-rugi), *yasa-ayasa* (terkenal-tercemar), *pasamsa-ninda* (dipuji-dicaci), *sukha-dukkha* (kebahagiaan-penderitaan). Tanpa kualitas batin ini, latihan *pāramī* lainnya tidak akan berhasil karena komponen-komponen pencerahan hanya dapat dilatih saat batin tidak goyah.

Dalam latihan spiritual, tiga kualitas batin ini (*khantī*, *upekkhā* dan *nekkhamma*) sangatlah penting karena mereka ibarat air (*khantī*), pupuk (*upekkhā*) dan sinar matahari (*nekkhamma*) yang dapat menyuburkan “bunga kebajikan” untuk berkembang menjadi *pāramī* yang pada akhirnya dapat mendukung tujuan akhir kita yaitu merealisasi *Nibbāna*.

Sumber: [http://dhammavihari.id/ps\\_sen4\\_k10/](http://dhammavihari.id/ps_sen4_k10/)

